

СОГЛАСОВАНО

МБОУ ООШ с. Николаевка

директор

Мерчанская Е.В.

01.09.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.и. Григорьев С.А.

ИП Григорьев С.А.
КПВЧЛНКИИ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ
г. Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Гагарина, д. 25

01.09.2022 г.

Меню приготовляемых обедов (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет (5-11 классы) в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Цена/руб. | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | | |
| СЫР | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 11,00 | 20 | 6,18 | 7,86 | 11,80 | 95,54 | 97 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 36,00 | 250 | 8,8 | 7,2 | 24,98 | 175,75 | 451 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 |
| | | 85,00 | 630 | 19 | 32 | 74 | 524 |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 62,00 | 250 | 14,72 | 15 | 30,2 | 458,33 | 492 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0,00 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | | 16,00 | 100 | 0,40 | 0,2 | 9,9 | 47 |
| | | 85,00 | 590 | 19 | 16 | 67 | 637 |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 62,00 | 250 | 14,72 | 15 | 30,2 | 458,33 | 492 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0,00 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пищи: | | 16,00 | 100 | 0,40 | 0,2 | 9,9 | 47 |
| | | 85,00 | 590 | 19 | 16 | 67 | 637 |

Вторник

Прием пищи, наименование блюда

| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич- еская ценность, ккал | № рецеп- тюры | |
|-------------------------------------|-------------------|--------------|------------------|-------------------------------|--------------|--|------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| МАСЛЮ СЛИВОЧНОЕ | ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | 7,50 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,10 | 74,70 | 96 |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | | 70,50 | 200 | 39,50 | 7,87 | 1,62 | 418,75 | 358 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | | 85,00 | 450 | 43 | 17 | 29 | 625 | |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | 44,00 | 100 | 18,30 | 4,90 | 1,70 | 132,88 | 499 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | | 20,00 | 180 | 4,5 | 8,82 | 31,5 | 216,72 | 508 |
| КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | 6,00 | 200 | 0,88 | 0,12 | 0,13 | 131,8 | 639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 3,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | | 12,00 | 80 | 6,3 | 6,4 | 39,9 | 232,97 | 422 |
| Итого за прием пиши: | | 85,00 | 600,00 | 33,92 | 20,64 | 94,63 | 823,67 | |
| Среда | | | | | | | | |
| Прием пиши, наименование блюда | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | | | |
| СЫР | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| ВАРЕННИКИ ОТАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П | | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | 11,00 | 20 | 6,18 | 7,86 | 11,80 | 95,54 | 97 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35,00 | 200 | 10,32 | 1,56 | 76,80 | 470,52 | |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | 4,00 | 200 | 0 | 0 | 37,05 | 5,64 | 686 |
| Итого за прием пиши: | | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | 85,00 | 580,00 | 20,94 | 26,52 | 157,15 | 802,70 | |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ | | 64,00 | 120 | 11,26 | 12,57 | 11,85 | 190,67 | 461 |
| | | 14,00 | 200 | 6,00 | 3,45 | 15,45 | 112,35 | 330 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 3,00 | 180 | ,0 | 0 | 5,04 | 19,98 | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | | 85,00 | 540,00 | 21,20 | 16,42 | 53,74 | 432,30 | |

Четверг

Прием пиши, наименование блюда

| Пищевые вещества | Энергетич- ическая ценность, ккал | № реин- труы | |
|------------------|--|-----------------|------------------|
| Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод- ы, г |

МАСЛЮ СЛИВОЧНОЕ

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 13,00 | 15 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 4,90 | 200 | 10,37 | 10,03 | 42,67 | 306 | 516 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | 85,00 | 555,00 | 14,81 | 27,13 | 79,77 | 559,20 | |

ЗАВТРАК 1 ВARIАНТ

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| СЫР | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 11,00 | 20 | 6,18 | 7,86 | 11,80 | 95,54 | 97 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 36,00 | 250 | 1,25 | 1,25 | 40 | 242,5 | 451 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| Итого за прием пиши: | 85,00 | 630,00 | 11,87 | 26,21 | 88,90 | 591,24 | |

Пятница

Прием пиши, наименование блюда

| Пищевые вещества | Энергетич- ическая ценность, ккал | № реин- труы | |
|------------------|--|-----------------|------------------|
| Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод- ы, г |

ЗАВТРАК 1 ВARIАНТ

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ГУЛЯЩ | | | | | | | |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 58,00 | 130 | 14,56 | 5,85 | 3,60 | 56,16 | 423 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 20,00 | 200 | 5 | 9,8 | 35 | 240,8 | 508 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| Итого за прием пиши: | 85,00 | 570,00 | 23,50 | 16,05 | 65,60 | 428,46 | |
| ЗАВТРАК 2 ВARIАНТ | | | | | | | |

3

| | | | | | | | | |
|--|--|---------|--------|--------|--------|---------|--------|-----|
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА | | 63,00 | 210 | 10,45 | 8,67 | 64,94 | 176,96 | 508 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | | 85,00 | 470,00 | 14,49 | 25,57 | 92,14 | 383,16 | |
| ШТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА | | | | | | | | |
| Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ | | 2785,00 | 122,16 | 118,38 | 405,12 | 2939,80 | | |
| ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА | | 557 | 24,432 | 23,676 | 81,024 | 587,96 | | |
| Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ | | 2830 | 101 | 104 | 397 | 2867 | | |
| | | 566 | 20,108 | 20,666 | — | — | | |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетич- еская ценность, ккал | № рецеп- туры |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|---------|--|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | | |
| КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | 47,00 | 120 | 6,46 | 12,1 | 0 |
| КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТ.ЭВ | | 12,00 | 200 | 6,8 | 0,8 | 46 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 6,00 | 200 | 3,88 | 0,12 | 0,13 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 |
| Итого за прием пиши: | | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | |
| СЫР | | 85,00 | 660,00 | 18,48 | 13,62 | 77,43 |
| ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 11,00 | 20 | 6,18 | 7,86 | 11,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 36,00 | 250 | 6,6 | 4,35 | 20,25 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 |
| Итого за прием пиши: | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 85,00 | 630,00 | 17,22 | 29,31 | 69,15 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | | | | | |
| Итого за прием пиши: | | | | | | |
| Вторник | | | | | | |

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Макроэлементы |
|-------------------------------------|--------------|------------------|------------------|--------------|---------------------|-------------------------------|---------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Пищевая ценность, % | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | | |
| СЫР | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 11,00 | 20 | 6,18 | 7,86 | 11,80 | 95,54 | 97 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 36,00 | 250 | 0,925 | 0,925 | 29,6 | 179,45 | 451 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | 85,00 | 630,00 | 11,55 | 25,89 | 78,50 | 528,19 | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | | | | | |
| ОМЛЕТ | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 41,00 | 200 | 0,6 | 11,6 | 1,2 | 308 | 340/1 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 6,00 | 40 | 0,14 | 0,028 | 3,92 | 22 | 101 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| ЗАВТРАК 1 ВARIАНТ | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | |
| Прием пиши, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Макроэлементы |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 47,00 | 170 | 2,64 | 10,03 | 42,67 | 306,00 | 334 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| ЗАВТРАК 2 ВARIАНТ | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 75,00 | 210 | 39,50 | 7,87 | 1,62 | 418,75 | 358 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 6,00 | 200 | 0,89 | 0,13 | 31,99 | 131,8 | 639 |
| | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |

| Четверг | | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетич-ская ценность, ккал | | № репе-туры | |
|--|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ П/П | | 65,00 | 200 | 14,06 | 23,85 | 34,62 | 236,16 | 451/1 |
| СОК | | 16,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | | 85,00 | 440,00 | 18,00 | 24,25 | 61,62 | 367,66 | |
| ЗАВТРАК 1 ВARIАНТ | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | | 15,00 | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,20 | 74,70 | 96 |
| СЫР | | 11,00 | 20 | 6,18 | 7,86 | 11,80 | 95,54 | 97 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | | 36,00 | 250 | 7,5 | 7,5 | 40 | 242,5 | 451 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 3,00 | 200 | 0 | 0 | 5,6 | 22,2 | 685 |
| ФРУКТ ЯБЛОКО | | 16,00 | 100 | 0,4 | 0,2 | 9,9 | 47 | 3 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| Итого за прием пиши: | | 85,00 | 630,00 | 18,12 | 32,46 | 88,90 | 591,24 | |
| Пятница | | | | | | | | |
| Прием пиши, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетич-ская ценность, ккал | | № репе-туры | |
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | |
| Итого за прием пиши: | | 85,00 | 450 | 44,32 | 8,39 | 23,15 | 659,85 | |
| ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | | 44,00 | 100 | 18,30 | 4,90 | 1,70 | 132,88 | 499 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | 21,00 | 150 | 3,75 | 6,30 | 22,05 | 159,00 | 717 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | | 6,00 | 200 | 0,88 | 0,12 | 0,13 | 131,8 | 639 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 4,00 | 40 | 3,94 | 0,4 | 21,4 | 109,3 | 1/1 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | | 10,00 | 80 | 6,3 | 6,4 | 39,9 | 232,97 | 422 |

| | | | | | | |
|--|-------|---------|---------|---------|---------------|---------|
| Итого за прием пищи: | 85,00 | 570,00 | 33,17 | 18,12 | 85,18 | 765,95 |
| ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА | | 2710 | 99,425 | 99,275 | 320,47 | 2854,2 |
| Среднее значение за 2 недели по нормам энергии и пищевых веществ | | 0 | 19,885 | 19,855 | 64,094 | 570,84 |
| ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА | | 370 | 91,15 | 105,298 | 295,18 | 2558,5 |
| Среднее значение за 2 недели по нормам энергии и пищевых веществ | | 590 | 18,23 | 21,0596 | 511,7 | |
| | | | | | 59,036 | |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА | | 5495,00 | 221,59 | 217,66 | 725,59 | 5794,00 |
| Среднее значение за период нормы энергии и пищевых веществ | | 557,00 | 22,1585 | 21,7655 | 72,559 | 579,4 |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА | | 3200,00 | 191,69 | 209,74 | 691,69 | 5425,70 |